

LE FLEXAMINATOR



6. TRAVAIL SUR ECRAN FIGE DE TRAVAIL CHECK-LIST

ÉQUIPE

POINTS

/12

CHECKLIST

OK

La tête est droite ou légèrement inclinée en avant.

La tête, le cou et le torse ne sont pas tournés vers la gauche ou la droite et l'écran se trouve droit devant la personne.

Les épaules sont détendues.

Les bras se trouvent le long du torse. Les avant-bras sont à l'horizontal et reposent sur les accoudoirs et/ou la surface de travail.

Les mains et poignets se trouvent dans le prolongement de l'avant-bras. Ne déployez donc pas les pieds du clavier afin de mettre le clavier le plus plat possible.

Les cuisses sont à peu près parallèles au sol et les jambes sont perpendiculaires aux cuisses dans un angle droit (l'angle peut aussi être un peu plus grand).

Les pieds sont posés à plat par terre ou sont soutenus par un repose-pied.

Le bas du dos est soutenu.

Le clavier se trouve à 10-15 cm du bord de la table et les poignets peuvent être posés.

La souris se trouve tout près du clavier.

Le dessus de l'écran est à hauteur des yeux ou légèrement plus bas.

La distance entre l'écran et les yeux correspond à la longueur d'un bras (50-70 cm).



1. Hauteur de l'écran

2. Distance œil-écran

3. Hauteur de l'assise

4. Hauteur du dossier et du soutien lombaire

5. Position du clavier et de la souris

6. Espace entre les différents mobiliers